

DILLUNS

2

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

9

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES
TRUITA A LA FRANCESA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

16

FESTIU

23

LLENTIES AMB JARDINERA
CROQUETES DE POLLASTRE
AMANIDA DE BLAT DE MORO
FRUITA

DIMARTS

3

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I PEBROT
FRUITA

10

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)
FILET DE LLUÇ A LA LLAUNA (AMB MONGETES)
FRUITA

17

JORNADA PROTEÏNA VEGETAL
CREMA DUBARRY (CREMA DE COLIFLOR I PATATA)
TALLARINES AMB BOLONYESA VEGETAL
FRUITA

24

GALETS AMB TOMÀQUET
TRUITA D'ESPINACS
ENCIAM I REMOLATXA
IOGURT

DIMECRES

4

TRINXAT DE COL AMB PATATA
CIGRONS GUISATS AMB OU DUR
FRUITA

11

PÈSOLS AMB PATATES
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
ENCIAM I BROTS
FRUITA

18

ESCUDELLA AMB VERDURES I CIGRONS
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
IOGURT

25

MERCAT DE LIVRAMENTO (PORTUGAL)
SOPA A LAVRADOR
POLLASTRE A LA PORTUGUESA
FRUITA

DIJOUS

5

ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
ABADEJO AL FORN
ENCIAM I BROTS
FRUITA

12

CREMA DE CARBASSÓ
FRICANDÓ DE PORC
PATATES A DAUS
FRUITA

19

MONGETES VERMELLES GUISADES AMB PASTANAGA
LACÓN DE PORC AL FORN
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO
FRUITA

26

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
MANDONGUILLES AMB SAMFAINA
(Carbassó, pebrot, albergínia i tomàquet)
FRUITA

DIVENDRES

6

MONGETES SEQUES ESTOFADES
PORC I FORMATGE ARREBOSSAT
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

13

MENÚ ESPECIAL DE CARNESTOLTES
PASTA (INTEGRAL) AMB SALSA DE CARBASSA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB DISFRESSA DE PIZZA
ENCIAM I OLIVES
GELATINA DE MADUIXA

20

JORNADA FISH REVOLUTION
ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
FISH CRESTES
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

27

ARRÒS CANTONÈS AMB TRUITA, PASTANAGA I PÈSOLS
SALMÓ AMB SALSA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA



FISH REVOLUTION



NOTES: Els nostres menús inclouen **PA** i la beguda serà **AIGUA**.

Scolarest

Menjar. Aprendre. Viure.

MENJAR. Receptes elaborades amb aliments saludables, gustosos i variats perquè els comensals gaudeixin del menjar.

APRENDRE. Valors i costums vitals saludables que permeten prendre decisions responsables que els acompanyaran tota la vida.

VIURE. Moments únics convivint, jugant i compartint en un entorn respectuós amb les persones i el medi ambient.



Segueix-nos a xarxes per conèixer millor els nostres projectes:

www.scolarest.es



NOTES:

Temporada

TARDOR - HIVERN

Tria productes de temporada:
MÉS FRESCOS, MÉS GUSTOSOS I
MILLORS PER AL PLANETA.



FRUITES



Alvocat
Caqui
Xirimoia
Gerd
Kiwi

Llimona
Mandarina
Mango
Poma
Taronja

Pera
Plàtan
Raïm



VERDURES I HORTALISSES

Bledes
All
Carxofa
Albergínia
Bròcoli
Carbassó
Faves
Mongeta
tendra

Carbassa
Col llombarda
Coliflor
Endívia
Escarola
Espinacs
Enciam
Cogombre

Pebrot
Porro
Rave
Remolatxa
Rèpolo
Tomàquet
Pastanaga

CREAR UN
SOPAR SALUDABLE

Amb el Plat Harvard
és molt fàcil planificar
un sopar saludable.



PLAT HARVARD

Amb aquest repartiment és molt
fàcil entendre les proporcions
de cada grup d'aliments.



SI HEM MENJAT... PODEM SOPAR:

Pasta, arròs, llegum, patata...	→	Verdura cuita o amanida
Verdura cuita o amanida	→	Pasta, arròs, llegum, patata...
Carn	→	Peix o ou
Peix	→	Carn o ou
Ou	→	Peix o carn
Fruita	→	Lactis o fruita
Lactis	→	Fruita

Recorda: inclou sempre verdures i hortalisses a cada àpat.

*En cas d'al·lèrgia o intolerància a algun aliment, se substitueix per un aliment del mateix grup alimentari o, si no pot ser, per un altre aliment que tingui un valor nutricional similar.

CUINA AMB HERBES AROMÀTIQUES I ESPÈCIES PER PREPARAR ELS SOPARS I REDUIR EL CONSUM DE SAL.

SANT GABRIEL BARCELONA

Dieta: SENSE FAVES I SOJA

Febrer - 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB
SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

3

CREMA DE VERDURES
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CÈBA I
PEBROT
FRUITA

4

TRINXAT DE COL AMB PATATA
CIGRONS GUIATS AMB OU DUR
FRUITA

5

ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
ABADEJO AL FORN
ENCIAM
FRUITA

6

MONGETES SEQUES ESTOFADES
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT SENSE OU
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

9

LLENTIES GUIADES AMB VERDURES
TRUITA A LA FRANCESA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

10

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
FILET DE LLUÇ AL FORN
FRUITA

11

PÈSOLS AMB PATATES
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
ENCIAM
FRUITA

12

CREMA DE CARBASSÓ
PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA
PATATES A DAUS
FRUITA

13

MENÚ ESPECIAL DE CARNESTOLTES
SPAGUETI SENSE GLUTEN NI OU AMB SALSA DE
TOMÀQUET NATURAL
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB DISFRESSA
DE PIZZA
ENCIAM I OLIVES
GELATINA DE MADUIXA

16

FESTIU

17

JORNADA PROTEÏNA VEGETAL
COLIFLOR AMB PATATES
TUBITOS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA
FRUITA

18

ESCUDELLA AMB VERDURES I CIGRONS
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
I OGURT

19

MONGETES VERMELLES GUIADES AMB
PASTANAGA
RELLOM DE POLLASTRE EN SALSA
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO
FRUITA

20

JORNADA FISH REVOLUTION
ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

23

LLENTIES AMB JARDINERA
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA DE BLAT DE MORO
FRUITA

24

MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB
SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
TRUITA D'ESPINACS
ENCIAM I REMOLATXA
I OGURT

25

MERCAT DE LIVRAMENTO (PORTUGAL)
SOPA DE PASTA (TUBITO) SENSE OU SENSE
GLUTEN
POLLASTRE A LA PORTUGUESA
FRUITA

26

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
OUS AL FORN AMB SAMFAINA
FRUITA

27

ARRÒS CANTONÈS AMB TRUITA, PASTANAGA I
PÈSOLS
SALMÓ AMB SALSA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

Observacions: No utilitzar ingredients que continguin l'al·lergen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada durant el procés.



FISH
REVOLUTION



SANT GABRIEL BARCELONA

Dieta: SENSE FRUITA SECA

Febrer - 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

3

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CÈBA I
PEBROT
FRUITA

4

TRINXAT DE COL AMB PATATA
CIGRONS GUIATS AMB OU DUR
FRUITA

5

ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
ABADEJO AL FORN
ENCIAM I BROS
FRUITA

6

MONGETES SEQUES ESTOFADES
PORC I FORMATGE ARREBOSSAT
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

9

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES
TRUITA A LA FRANCESA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

10

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
FILET DE LLUÇ A LA LLAUNA (AMB MONGETES)
FRUITA

11

PÈSOLS AMB PATATES
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
ENCIAM I BROS
FRUITA

12

CREMA DE CARBASSÓ
FRICANDÓ DE PORC
PATATES A DAUS
FRUITA

13

MENÚ ESPECIAL DE CARNESTOLTES
PASTA (INTEGRAL) AMB SALS DE CARBASSA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB DISFRESSA
DE PIZZA
ENCIAM I OLIVES
GELATINA DE MADUIXA

16

FESTIU

17

JORNADA PROTEÏNA VEGETAL
CREMA DUBARRY (CREMA DE COLIFLOR I
PATATA)
TALLARINES AMB BOLONYESA VEGETAL
FRUITA

18

ESCUDELLA AMB VERDURES I CIGRONS
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
IOGURT

19

MONGETES VERMELLES GUISADES AMB
PASTANAGA
LACÓN DE PORC AL FORN
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO
FRUITA

20

JORNADA FISH REVOLUTION
ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
FISH CRESTES
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

23

LLENTIES AMB JARDINERA
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA DE BLAT DE MORO
FRUITA

24

GALETS AMB TOMÀQUET
TRUITA D'ESPINACS
ENCIAM I REMOLATXA
IOGURT

25

MERCAT DE LIVRAMENTO (PORTUGAL)
SOPA A LAVRADOR
POLLASTRE A LA PORTUGUESA
FRUITA

26

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
MANDONGUILLES AMB SAMFAINA (Carbassó,
pebrot, albergínia i tomàquet)
FRUITA

27

ARRÒS CANTONÈS AMB TRUITA, PASTANAGA I
PÈSOLS
SALMÓ AMB SALS
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

Observacions: No utilitzar ingredients que continguin l'al·lergen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada durant el procés.



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



grow
FOOD
BANKS



SANT GABRIEL BARCELONA

Dieta: SENSE LACTOSA

Febrer - 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

3

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CÈBA I
PEBROT
FRUITA

4

TRINXAT DE COL AMB PATATA
CIGRONS GUIATS AMB OU DUR
FRUITA

5

ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
ABADEJO AL FORN
ENCIAM I BROS
FRUITA

6

MONGETES SEQUES ESTOFADES
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT
ENCIAM I BLAT DE MORO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

9

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES
TRUITA A LA FRANCESA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

10

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
FILET DE LLUÇ A LA LLAUNA (AMB MONGETES)
FRUITA

11

PÈSOLS AMB PATATES
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
ENCIAM I BROS
FRUITA

12

CREMA DE CARBASSÓ
FRICANDÓ DE PORC
PATATES A DAUS
FRUITA

13

MENÚ ESPECIAL DE CARNESTOLTES
PASTA (INTEGRAL) AMB SALSA DE CARBASSA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I OLIVES
GELATINA DE MADUIXA

16

FESTIU

17

JORNADA PROTEÏNA VEGETAL
COLIFLOR AMB PATATES
TALLARINES AMB ALL
FRUITA

18

ESCUDELLA AMB VERDURES I CIGRONS
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

19

MONGETES VERMELLES GUISADES AMB
PASTANAGA
LACÓN DE PORC AL FORN
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO
FRUITA

20

JORNADA FISH REVOLUTION
ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

23

LLENTIES AMB JARDINERA
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA DE BLAT DE MORO
FRUITA

24

GALETS AMB TOMÀQUET
TRUITA D'ESPINACS
ENCIAM I REMOLATXA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

25

MERCAT DE LIVRAMENTO (PORTUGAL)
SOPA A LAVRADOR
POLLASTRE A LA PORTUGUESA
FRUITA

26

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
MANDONGUILLES AMB SAMFAINA (Carbassó,
pebrot, albergínia i tomàquet)
FRUITA

27

ARRÒS CANTONÈS AMB TRUITA, PASTANAGA I
PÈSOLS
SALMÓ AMB SALSA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

Observacions: No utilitzar ingredients que continguin l'al·lergen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada durant el procés.



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



grow
FOOD
BANKS



SANT GABRIEL BARCELONA

Dieta: SENSE LLEGUM

Febrer - 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB
SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

3

CREMA DE VERDURES
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CÈBA I
PEBROT
FRUITA

4

TRINXAT DE COL AMB PATATA
CARN MAGRA AMB SALSA DE TOMÀQUET
FRUITA

5

ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
ABADEJO AL FORN
ENCIAM
FRUITA

6

COLIFLOR AMB CARBASSÓ
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT SENSE OU
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

9

ESPINACS AMB PASTANAGA
TRUITA A LA FRANCESA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

10

ARRÒS AMB PASTANAGA
FILET DE LLUÇ AL FORN
FRUITA

11

PATATES AMB PEBROTS
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
ENCIAM
FRUITA

12

CREMA DE CARBASSÓ
PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA
PATATES A DAUS
FRUITA

13

MENÚ ESPECIAL DE CARNESTOLTES
SPAGUETI SENSE GLUTEN NI OU AMB SALSA DE
TOMÀQUET NATURAL
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB DISFRESSA
DE PIZZA
ENCIAM I OLIVES
GELATINA DE MADUIXA

16

FESTIU

17

JORNADA PROTEÏNA VEGETAL
COLIFLOR AMB PATATES
TUBITOS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA
FRUITA

18

"PISTO"
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
IOGURT

19

CREMA DE PASTANAGA
RELLOM DE POLLASTRE EN SALSA
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO
FRUITA

20

JORNADA FISH REVOLUTION
GUISAT DE VERDURES
ABADEJO FREGIT AMB MAIZENA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

23

BLEDES AMB PATATES AL VAPOR
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA DE BLAT DE MORO
FRUITA

24

MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB
SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
TRUITA D'ESPINACS
ENCIAM I REMOLATXA
IOGURT

25

MERCAT DE LIVRAMENTO (PORTUGAL)
SOPA DE PASTA (TUBITO)SENSE OU SENSE
GLUTEN
POLLASTRE A LA PORTUGUESA
FRUITA

26

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
OUS AL FORN AMB SAMFAINA
FRUITA

27

ARRÒS AMB PASTANAGA I PEBROT
SALMÓ AMB SALSA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

Observacions: No utilitzar ingredients que continguin l'al•lergen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada durant el procés.



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



grow
FOOD
BANKS

Scolarest

SANT GABRIEL BARCELONA

Dieta: SENSE OU

Febrer - 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB
SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

3

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CÈBA I
PEBROT
FRUITA

4

TRINXAT DE COL AMB PATATA
CIGRONS AMB VERDURES
FRUITA

5

ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
ABADEJO AL FORN
ENCIAM I BROS
FRUITA

6

MONGETES SEQUES ESTOFADES
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT SENSE OU
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

9

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES
SALMÓ AMB CÈBA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

10

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
FILET DE LLUÇ A LA LLAUNA (AMB MONGETES)
FRUITA

11

PÈSOLS AMB PATATES
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
ENCIAM I BROS
FRUITA

12

CREMA DE CARBASSÓ
FRICANDÓ DE PORC
PATATES A DAUS
FRUITA

13

MENÚ ESPECIAL DE CARNESTOLTES
SPAGUETI SENSE GLUTEN NI OU AMB SALSA DE
TOMÀQUET NATURAL
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB DISFRESSA
DE PIZZA
ENCIAM I OLIVES
GELATINA DE MADUIXA

16

FESTIU

17

JORNADA PROTEÏNA VEGETAL
CREMA DUBARRY (CREMA DE COLIFLOR I
PATATA)
TUBITOS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA
FRUITA

18

ESCUDELLA AMB VERDURES I CIGRONS
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
IOGURT

19

MONGETES VERMELLES GUISADES AMB
PASTANAGA
LACÓN DE PORC AL FORN
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO
FRUITA

20

JORNADA FISH REVOLUTION
ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
FISH CRESTES
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

23

LLENTIES AMB JARDINERA
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA DE BLAT DE MORO
FRUITA

24

MACARRONS SENSE GLUTEN I NI OU AMB
SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
LLUÇ AL FORN
ENCIAM I REMOLATXA
IOGURT

25

MERCAT DE LIVRAMENTO (PORTUGAL)
SOPA DE PASTA (TUBITO) SENSE OU SENSE
GLUTEN
POLLASTRE A LA PORTUGUESA
FRUITA

26

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
MANDONGUILLES AMB SAMFAINA (Carbassó,
pebrot, albergínia i tomàquet)
FRUITA

27

ARRÒS AMB PASTANAGA I PEBROT
SALMÓ AMB SALSA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

Observacions: No utilitzar ingredients que continguin l'al•lergen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada durant el procés.



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



grow
FOOD
BANKS

Scolarest

SANT GABRIEL BARCELONA

Dieta: SENSE PEIX NI FRUITA SECA

Febrer - 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

3

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CÈBA I
PEBROT
FRUITA

4

TRINXAT DE COL AMB PATATA
CIGRONS GUIATS AMB OU DUR
FRUITA

5

ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
OUS AL FORN AMB SAMFAINA
ENCIAM I BROS
FRUITA

6

MONGETES SEQUES ESTOFADES
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

9

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES
TRUITA A LA FRANCESA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

10

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
FRUITA

11

PÈSOLS AMB PATATES
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
ENCIAM I BROS
FRUITA

12

CREMA DE CARBASSÓ
FRICANDÓ DE PORC
PATATES A DAUS
FRUITA

13

MENÚ ESPECIAL DE CARNESTOLTES
PASTA (INTEGRAL) AMB SALSA DE CARBASSA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB DISFRESSA
DE PIZZA
ENCIAM I OLIVES
GELATINA DE MADUIXA

16

FESTIU

17

JORNADA PROTEÏNA VEGETAL
CREMA DUBARRY (CREMA DE COLIFLOR I
PATATA)
TALLARINES AMB BOLONYESA VEGETAL
FRUITA

18

ESCUDELLA AMB VERDURES I CIGRONS
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
IOGURT

19

MONGETES VERMELLES GUISADES AMB
PASTANAGA
LACÓN DE PORC AL FORN
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO
FRUITA

20

JORNADA FISH REVOLUTION
ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

23

LLENTIES AMB JARDINERA
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA DE BLAT DE MORO
FRUITA

24

GALETS AMB TOMÀQUET
TRUITA D'ESPINACS
ENCIAM I REMOLATXA
IOGURT

25

MERCAT DE LIVRAMENTO (PORTUGAL)
SOPA A LAVRADOR
POLLASTRE A LA PORTUGUESA
FRUITA

26

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
MANDONGUILLES AMB SAMFAINA (Carbassó,
pebrot, albergínia i tomàquet)
FRUITA

27

ARRÒS CANTONÈS AMB TRUITA, PASTANAGA I
PÈSOLS
REMENAT DE FORMATGE AMB TOMÀQUET
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

Observacions: No utilitzar ingredients que continguin l'al·lergen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada durant el procés.



FISH
REVOLUTION



SANT GABRIEL BARCELONA

Dieta: SENSE PEIX, MARISC NI PORC

Febrer - 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

3

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CÈBA I
PEBROT
FRUITA

4

TRINXAT DE COL AMB PATATA
CIGRONS GUIATS AMB OU DUR
FRUITA

5

ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
OUS AL FORN AMB SAMFAINA
ENCIAM I BROS
FRUITA

6

MONGETES SEQUES ESTOFADES
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

9

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES
TRUITA A LA FRANCESA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

10

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
TRUITA DE XAMPINYONS
FRUITA

11

PÈSOLS AMB PATATES
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
ENCIAM I BROS
FRUITA

12

CREMA DE CARBASSÓ
PIT DE POLLASTRE AMB Salsa
PATATES A DAUS
FRUITA

13

MENÚ ESPECIAL DE CARNESTOLTES
PASTA (INTEGRAL) AMB Salsa DE CARBASSA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB DISFRESSA
DE PIZZA
ENCIAM I OLIVES
GELATINA DE MADUIXA

16

FESTIU

17

JORNADA PROTEÏNA VEGETAL
CREMA DUBARRY (CREMA DE COLIFLOR I
PATATA)
TALLARINES AMB BOLONYESA VEGETAL
FRUITA

18

ESCUDELLA AMB VERDURES I CIGRONS
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
IOGURT

19

MONGETES VERMELLES GUISADES AMB
PASTANAGA
RELLOM DE POLLASTRE EN Salsa
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO
FRUITA

20

JORNADA FISH REVOLUTION
ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

23

LLENTIES AMB JARDINERA
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA DE BLAT DE MORO
FRUITA

24

GALETS AMB TOMÀQUET
TRUITA D'ESPINACS
ENCIAM I REMOLATXA
IOGURT

25

MERCAT DE LIVRAMENTO (PORTUGAL)
SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
POLLASTRE A LA PORTUGUESA
FRUITA

26

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
OUS AL FORN AMB SAMFAINA
FRUITA

27

ARRÒS CANTONÈS AMB TRUITA, PASTANAGA I
PÈSOLS
REMENAT DE FORMATGE AMB TOMÀQUET
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

Observacions: No utilitzar ingredients que continguin l'al·lergen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada durant el procés.



FISH
REVOLUTION



SANT GABRIEL BARCELONA

Dieta: SENSE PEIX. SI MARISC

Febrer - 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

3

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CÈBA I
PEBROT
FRUITA

4

TRINXAT DE COL AMB PATATA
CIGRONS GUIATS AMB OU DUR
FRUITA

5

ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
OUS AL FORN AMB SAMFAINA
ENCIAM I BROS
FRUITA

6

MONGETES SEQUES ESTOFADES
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

9

LLENTIES GUIADES AMB VERDURES
TRUITA A LA FRANCESA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

10

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
FRUITA

11

PÈSOLS AMB PATATES
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
ENCIAM I BROS
FRUITA

12

CREMA DE CARBASSÓ
FRICANDÓ DE PORC
PATATES A DAUS
FRUITA

13

MENÚ ESPECIAL DE CARNESTOLTES
PASTA (INTEGRAL) AMB SALSA DE CARBASSA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB DISFRESSA
DE PIZZA
ENCIAM I OLIVES
GELATINA DE MADUIXA

16

FESTIU

17

JORNADA PROTEÏNA VEGETAL
CREMA DUBARRY (CREMA DE COLIFLOR I
PATATA)
TALLARINES AMB BOLONYESA VEGETAL
FRUITA

18

ESCUDELLA AMB VERDURES I CIGRONS
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
IOGURT

19

MONGETES VERMELLES GUIADES AMB
PASTANAGA
LACÓN DE PORC AL FORN
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO
FRUITA

20

JORNADA FISH REVOLUTION
ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

23

LLENTIES AMB JARDINERA
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA DE BLAT DE MORO
FRUITA

24

GALETS AMB TOMÀQUET
TRUITA D'ESPINACS
ENCIAM I REMOLATXA
IOGURT

25

MERCAT DE LIVRAMENTO (PORTUGAL)
SOPA A LAVRADOR
POLLASTRE A LA PORTUGUESA
FRUITA

26

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
MANDONGUILLES AMB SAMFAINA (Carbassó,
pebrot, albergínia i tomàquet)
FRUITA

27

ARRÒS CANTONÈS AMB TRUITA, PASTANAGA I
PÈSOLS
REMENAT DE FORMATGE AMB TOMÀQUET
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

Observacions: No utilitzar ingredients que continguin l'al·lergen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada durant el procés.



FISH
REVOLUTION



SANT GABRIEL BARCELONA

Dieta: SENSE PEIX

Febrer - 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

3

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CÈBA I
PEBROT
FRUITA

4

TRINXAT DE COL AMB PATATA
CIGRONS GUIATS AMB OU DUR
FRUITA

5

ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
OUS AL FORN AMB SAMFAINA
ENCIAM I BROS
FRUITA

6

MONGETES SEQUES ESTOFADES
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

9

LLENTIES GUIADES AMB VERDURES
TRUITA A LA FRANCESA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

10

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
FRUITA

11

PÈSOLS AMB PATATES
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
ENCIAM I BROS
FRUITA

12

CREMA DE CARBASSÓ
FRICANDÓ DE PORC
PATATES A DAUS
FRUITA

13

MENÚ ESPECIAL DE CARNESTOLTES
PASTA (INTEGRAL) AMB Salsa DE CARBASSA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB DISFRESSA
DE PIZZA
ENCIAM I OLIVES
GELATINA DE MADUIXA

16

FESTIU

17

JORNADA PROTEÏNA VEGETAL
CREMA DUBARRY (CREMA DE COLIFLOR I
PATATA)
TALLARINES AMB BOLONYESA VEGETAL
FRUITA

18

ESCUDELLA AMB VERDURES I CIGRONS
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
IOGURT

19

MONGETES VERMELLES GUIADES AMB
PASTANAGA
LACÓN DE PORC AL FORN
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO
FRUITA

20

JORNADA FISH REVOLUTION
ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

23

LLENTIES AMB JARDINERA
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA DE BLAT DE MORO
FRUITA

24

GALETS AMB TOMÀQUET
TRUITA D'ESPINACS
ENCIAM I REMOLATXA
IOGURT

25

MERCAT DE LIVRAMENTO (PORTUGAL)
SOPA A LAVRADOR
POLLASTRE A LA PORTUGUESA
FRUITA

26

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
MANDONGUILLES AMB SAMFAINA (Carbassó,
pebrot, albergínia i tomàquet)
FRUITA

27

ARRÒS CANTONÈS AMB TRUITA, PASTANAGA I
PÈSOLS
REMENAT DE FORMATGE AMB TOMÀQUET
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

Observacions: No utilitzar ingredients que continguin l'al·lergen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada durant el procés.



FISH
REVOLUTION



SANT GABRIEL BARCELONA

Dieta: SENSE PORC

Febrer - 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

3

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CÈBA I
PEBROT
FRUITA

4

TRINXAT DE COL AMB PATATA
CIGRONS GUIATS AMB OU DUR
FRUITA

5

ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
ABADEJO AL FORN
ENCIAM I BROS
FRUITA

6

MONGETES SEQUES ESTOFADES
PORC I FORMATGE ARREBOSSAT
ENCIAM I BLAT DE MORO
I OGURT

9

LLENTIES GUIADES AMB VERDURES
TRUITA A LA FRANCESA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

10

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
FILET DE LLUÇ A LA LLAUNA (AMB MONGETES)
FRUITA

11

PÈSOLS AMB PATATES
POLLASTRE ROSTIT AMB ORENGA
ENCIAM I BROS
FRUITA

12

CREMA DE CARBASSÓ
PIT DE POLLASTRE AMB Salsa
PATATES A DAUS
FRUITA

13

MENÚ ESPECIAL DE CARNESTOLTES
PASTA (INTEGRAL) AMB Salsa DE CARBASSA
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB DISFRESSA
DE PIZZA
ENCIAM I OLIVES
GELATINA DE MADUIXA

16

FESTIU

17

JORNADA PROTEÏNA VEGETAL
CREMA DUBARRY (CREMA DE COLIFLOR I
PATATA)
TALLARINES AMB BOLONYESA VEGETAL
FRUITA

18

ESCUDELLA AMB VERDURES I CIGRONS
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
I OGURT

19

MONGETES VERMELLES GUIADES AMB
PASTANAGA
RELLOM DE POLLASTRE EN Salsa
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO
FRUITA

20

JORNADA FISH REVOLUTION
ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
FISH CRESTES
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

23

LLENTIES AMB JARDINERA
CROQUETES DE POLLASTRE
AMANIDA DE BLAT DE MORO
FRUITA

24

GALETS AMB TOMÀQUET
TRUITA D'ESPINACS
ENCIAM I REMOLATXA
I OGURT

25

MERCAT DE LIVRAMENTO (PORTUGAL)
SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
POLLASTRE A LA PORTUGUESA
FRUITA

26

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
OUS AL FORN AMB SAMFAINA
FRUITA

27

ARRÒS CANTONÈS AMB TRUITA, PASTANAGA I
PÈSOLS
SALMÓ AMB Salsa
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

Observacions: No utilitzar ingredients que continguin l'al·lergen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada durant el procés.



FISH
REVOLUTION



SANT GABRIEL BARCELONA

Dieta: VEGÀ

Febrer - 2026

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
LLENTIES AMB QUINOA
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

3

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL
FRUITA

4

TRINXAT DE COL AMB PATATA
CIGRONS AMB VERDURES
FRUITA

5

ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
CHILI DE MONGETA VERMELLA I LEGUMBRETA
ENCIAM I BROS
FRUITA

6

MONGETES SEQUES ESTOFADES
"FALAFEL" DE LLEGUMS (CIGRONS)
ENCIAM I BLAT DE MORO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

9

ESPINACS AMB PASTANAGA
LLENTIES GUISADES AMB VERDURES
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

10

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE
MORO I PASTANAGA)
MONGETES SEQUES SALTEJADES
FRUITA

11

PÈSOLS AMB PATATES
CHOP-SUEY DE LEGUMBRETA AMB ARRÒS
BLANC
ENCIAM I BROS
FRUITA

12

CREMA DE CARBASSÓ
FRICANDÓ DE FILET VEGETAL
PATATES A DAUS
FRUITA

13

MENÚ ESPECIAL DE CARNESTOLTES
PASTA (INTEGRAL) AMB SALSA DE CARBASSA
HAMBURGUESA VEGETAL
ENCIAM I OLIVES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

16

FESTIU

17

JORNADA PROTEÏNA VEGETAL
COLIFLOR AMB PATATES
TALLARINES AMB ALL
FRUITA

18

"PISTO"
CIGRONS AMB VERDURES
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

19

CREMA DE PASTANAGA
MONGETES VERMELLES GUISADES AMB
PASTANAGA
AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES I BLAT DE MORO
FRUITA

20

JORNADA FISH REVOLUTION
ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
TOFU A LA JARDINERA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

23

LLENTIES AMB JARDINERA
CROQUETES D'ESPINACS
AMANIDA DE BLAT DE MORO
FRUITA

24

GALETS AMB TOMÀQUET
CHILI DE MONGETA VERMELLA I LEGUMBRETA
ENCIAM I REMOLATXA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

25

MERCAT DE LIVRAMENTO (PORTUGAL)
SOPA DE PASTA AMB BROU DE VERDURA
CIGRONS AMB TOMÀQUET
FRUITA

26

BRÒQUIL BULLIT AMB PATATES
HAMBURGUESA VEGETAL
FRUITA

27

ARRÒS AMB PASTANAGA I PEBROT
FILET VEGETAL A LA JARDINERA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

Observacions: No utilitzar ingredients que continguin l'al•lergen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada durant el procés.



FISH
REVOLUTION



GUARDIANS
DE SALUT



grow
FOOD
BANKS

Scolarest